

10. Троцкая, Н. С. Обучение психической саморегуляции студентов-заочников в критических ситуациях / Н. С. Троцкая // Новая формула науки — 2009 : материалы науч.-практ. студенч. конф. — Барановичи : БарГУ, 2010. — С. 251—253.

11. Тхорик, Н. С. Социально-психологические характеристики студентов-волонтеров / Н. С. Тхорик // Науч. тр. Респ. ин-та высш. шк. Исторические и психолого-педагогические науки : сб. науч. ст. : в 2 ч. / под ред. Н. В. Боярова. — Минск : РИВШ, 2015. — С. 198—205.

Материал поступил в редакцию 21.03.2017

УДК 159.9.072

А. В. Черник
БарГУ, Барановичи

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

В статье обозначается интернет-аддикция как проблема, затрагивающая различные сферы жизни современного студента. Приведены результаты эмпирического изучения взаимосвязи уровня тревожности и интернет-аддикции студентов. Выдвигается предположение о том, что высокая тревожность является одной из причин увлечения всемирной сетью Интернет.

Ключевые слова: интернет-аддикция, студенты педагогических специальностей, тревожность.

В настоящее время термин «интернет-аддикция» все еще не признан многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах. Несмотря на то, что количество исследований на тему зависимости от Интернета растет, проблема взаимосвязи интернет-аддикции и личностных свойств студентов остается по-прежнему малоизученной.

Интернет стал неотъемлемой частью современной жизни. Сейчас доступ к нему можно получить не только на персональных компьютерах, но и с мобильных устройств. Однако вместе с несомненными положительными сторонами интернетизации следует отметить и негативные последствия этого процесса, влияющего на социально-психологическое здоровье личности. Негативным последствием этого процесса выступает интернет-зависимость, которая наряду с алкоголизацией, наркотизацией относится к разновидностям аддиктивного поведения.

Впервые данный вид аддикции был описан в 1995 году психиатром А. Голдбергом. В этот термин ученый вкладывал немедицинский смысл, трактуя его как поведение со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную жизнь. Под интернет-аддикцией он понимал расстройство поведения в результате использования Интернета и компьютера, оказывающее пагубное влияние на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологи-

ческую сферы деятельности человека. Несмотря на то, что А. Голдберг не ставил перед собой цель включить этот термин в официальные психиатрические стандарты, предложенная им дефиниция базируется на описании расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами [4].

Доктор Кимберли Янг презентовала второе понятие — проблемное использование Интернета. Она определяла интернет-аддикцию как широкое понятие, обозначающее большое количество проблем поведения и контроля над влечением к интернет-пространству.

Основными предпосылками возникновения интернет-аддикции К. Янг считает:

- навязчивое желание постоянно проверять свою электронную почту;
- постоянное ожидание следующего выхода в Интернет;
- жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернете и тратит на него слишком много денег;
- увеличение времени, проводимого в Сети, и денежных средств, расходуемых на Интернет [5, с. 24—29].

Исследователи Д. Парсонс и А. Холл представили третий термин — интернет-зависимое поведение. Они утверждают, что чрезмерное использование Интернета может навредить когнитивной, поведенческой и аффективной сферам личности, т. е. повлиять на состояние здоровья человека. Однако они не являются сторонниками точки зрения о патологической этиологии этой проблемы [3, с. 312].

В свою очередь, А. Е. Войскунским были определены основные факторы интернет-зависимости:

- сверхличностная природа межличностных взаимоотношений;
- возможность анонимных социальных взаимодействий;
- возможности реализации представлений и фантазий с обратной связью;
- уникальные возможности поиска нового собеседника, отсутствие необходимости удерживать его внимание;
- расширение возможностей для коммуникации в различных виртуальных группах, дающих возможность для получения определенного социального статуса;
- неограниченный доступ к информации [1].

Как и любая форма зависимости, интернет-аддикция имеет хорошо различимые психологические причины. Интернет привлекает людей с низкой самооценкой, неудовлетворенных собой, с высокой потребностью в общении и сложностями в непосредственной его реализации. Таким личностям свойственны крайняя несамостоятельность, неумение отказать из-за страха быть отвергнутым, ранимость, безответственность, нежелание самостоятельно принимать решения. Все это характеризует пассивную жизненную позицию, которую занимает такой человек, постоянно следуя чужому мнению. Кроме вышеперечисленного, для зависимого типа личности свойственны такие проявления, как социальная дезадаптация, характеризующаяся узким кругом общения и, как следствие, недостаточностью близких отношений, на основе чего возникает страх одиночества и желание его избегать, что может сопровождаться импульсивностью, недостатком мотивации, неорганизованностью, возможна склонность к депрессиям.

К важнейшим факторам интернет-аддикции относят тревожность. Под данным термином понимается постоянно или ситуативно проявляемое свойство личности

человека приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

Нами было проведено исследование на базе Барановичского государственного университета. Выборку составили 100 студентов педагогических специальностей в возрасте 17—20 лет. Применялись методики «Опросник на киберкоммуникативную зависимость» Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Ботьот; «Опросник самооценки уровня тревожности» Ч. Д. Спилберга в адаптации Ю. Л. Ханина.

Изучив полученные результаты, мы можем говорить, что 22% студентов находятся на первой стадии зависимости, т. е. имеют значительные проблемы в связи с чрезмерным увлечением Интернетом, разрешение которых возможно с помощью специалиста. На стадии увлечения Интернетом, так называемого аттачмента, находятся 67% студентов, что свидетельствует о некоторых проблемах, связанных с чрезмерным увлечением Интернетом. Являются обычными пользователями Сети, умеющими хорошо себя контролировать, 11% студентов, риск развития у них интернет-аддикции равен нулю.

Полученные результаты по методике диагностики самооценки уровня тревожности Ч. Д. Спилберга в адаптации Ю. Л. Ханина свидетельствуют, что 26% испытуемых имеют высокий уровень реактивной тревожности, т. е. склонность испытывать в различных ситуациях напряжение, беспокойство, нервозность. Умеренная реактивная тревожность, оптимальный уровень «полезной тревоги» наблюдается у 56% студентов. Он не мешает их жизни и помогает в деятельности, обеспечивая необходимый уровень беспокойства за результаты деятельности и мотивацию труда. Низкую реактивную тревожность показали 18% испытуемых.

Высокая личностная тревожность была выявлена у 37% студентов. Им свойственна устойчивая склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги, склонность к появлению состояния тревоги в ситуациях оценки компетентности. Умеренной личностной тревожностью обладают 45% испытуемых. Как и умеренная реактивная тревожность, она не создаёт никаких проблем в их жизни. Низкая личностная тревожность характерна для 18% студентов.

Из вышесказанного следует сделать вывод, что у студентов средний уровень реактивной тревожности, т. е. большинство испытуемых характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Также для большей части испытуемых характерен умеренный уровень личностной тревожности, что в свою очередь свидетельствует об оптимальном уровне «полезной тревоги».

Вычисление коэффициента корреляции Спирмена показало, что имеет место прямая значимая взаимосвязь между уровнем личностной тревожности и уровнем склонности к интернет-аддикции ($r = 0,348$, $p = 0,382$). Чем выше у студентов уровень предрасположенности к тревоге, предполагающей наличие тенденций воспринимать довольно широкий спектр ситуаций как угрожающие (тенденция избегания), тем в большей степени они подвержены формированию интернет-аддикции.

Существует прямая значимая взаимосвязь между уровнем реактивной тревожности и уровнем склонности к интернет-аддикции ($p = 0,392$, $p = 0,055$) у студентов, т. е. чем выше у испытуемых склонность к субъективно переживаемым эмоциям, напряжению, беспокойству, нервозности, тем в большей степени они подвержены формированию интернет-аддикции.

Установленные факты можно обосновать следующим. Согласно М. С. Иванову, виртуальная реальность снижает уровень тревожности человека во время игры, но после выхода из неё тревожность вновь увеличивается, более того. Ученый отмечает эскалацию тревожности при каждом последующем выходе из виртуальной реальности [2]. Как следствие, новое обращение к Интернету можно рассматривать как неконструктивный способ совладания с усиливающейся тревожностью.

Результаты данного исследования могут быть использованы в организации воспитательной, просветительской и профилактической работы среди студентов педагогических специальностей, имеющей своей целью профилактику и коррекцию их тревожности, а также аддиктивного поведения. При этом оптимизация уровня тревожности студентов выступает средством профилактики интернет-аддикции.

Список использованных источников

1. *Войскунский, А. Е.* Актуальные проблемы зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Психол. журн. — 2004. — Т. 25, № 1. — С. 90—100.
2. *Иванов, М. С.* Психологические аспекты негативного влияния компьютерной зависимости на личность человека / М. С. Иванов. — Минск, 2004. — 540 с.
3. *Холл, А.* Интернет-аддикция: студенческое тематическое исследование с помощью лучших методов познавательной терапии / А. Холл, Д. Парсонс // Журн. консультации психич. здоровья. — 2001. — Т. 23, № 4 — С. 312—327.
4. *Юрьева, Л. Н.* Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. — Днепропетровск : Пороги, 2006. — 250 с.
5. *Янг, К. С.* Диагноз — Интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Internet. — 2000. — № 2. — С. 24—29.

Материал поступил в редакцию 18.02.2017.

УДК 159.9

А. Н. Шишко
БарГУ, Барановичи

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Представлены результаты эмпирического исследования жизненной перспективы студентов. Сформулированы рекомендации по учету особенностей жизненной перспективы студентов при построении образовательного процесса в высшей школе.

Ключевые слова: *жизненная перспектива, студенты.*

Жизненная перспектива — это целостная картина будущего, находящаяся во взаимосвязи программируемых и ожидаемых событий, от которых зависит социальная ценность и смысл жизни личности.